

Studieren mit ADHS?

Freie Universität Berlin

Zentraleinrichtung Studienberatung und Psychologische
Beratung

Hans-Werner Rückert, Dipl.-Psychologe, PsychTh, Psychoanalytiker

Präsentation im Internet

www.fu-berlin.de/studienberatung/team/hwr/index.html

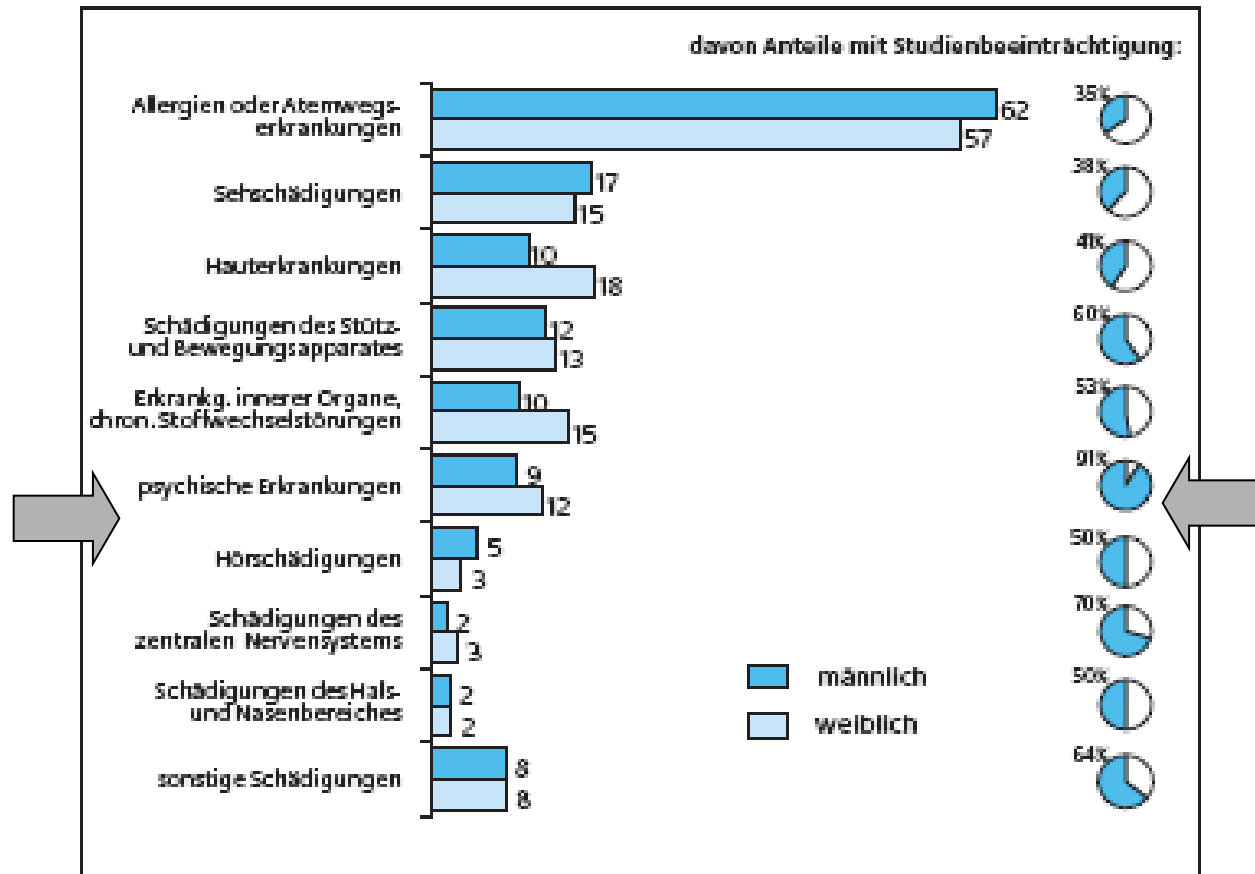
Kontakt: Hans-Werner.Rueckert@fu-berlin.de

Psychologische Beratung

- 27 % vorübergehend durch psychische Belastungen stark beeinträchtigt
- 13% über längere Zeit beratungs- oder betreuungsbedürftig
- 8% psychisch erkrankt (m 6%, w 11%)
- 5% in Therapie
- (Gesamtbevölkerung: 26% behandlungsbedürftig, 15% psychisch, somatopsychisch oder psychosomatisch krank)

Bild 13.3 Art gesundheitlicher Schädigung nach Geschlecht und Anteil mit Studienbeeinträchtigung

Studierende mit gesundheitlicher Schädigung, in %

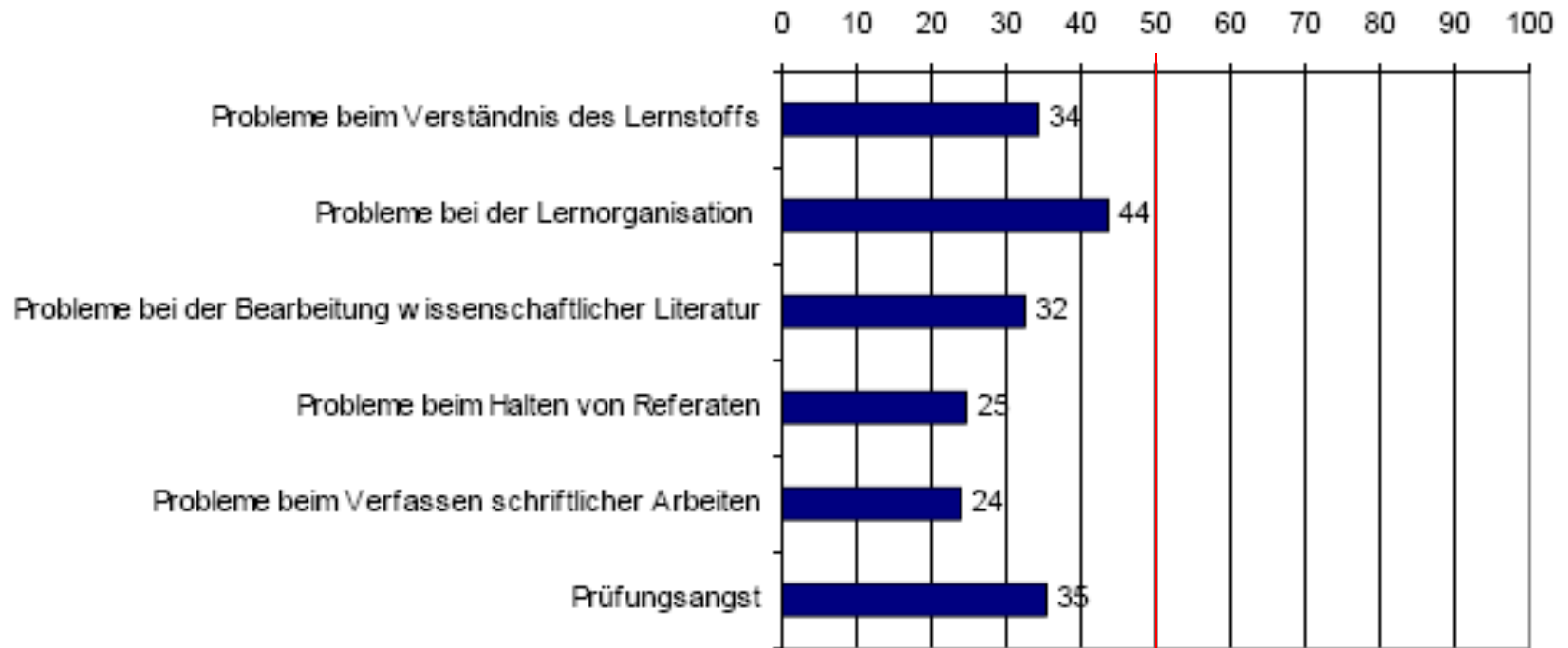


Studium neuen Typs: Bachelor-Merkmale

- 180 LP in 3 Jahren
- 30 LP pro Semester
- 1 LP entspricht 30 Stunden studentischer Arbeit
- Vollzeitstudium: Workload von 1800 Stunden im Jahr ergibt bei 52 Wochen minus Jahresurlaub und Feiertagen rechnerisch eine 38,5-stündige Arbeitswoche
- Verpflichtender Studienverlaufsplan
- Studieren in der Kohorte
- Modularisierte Lehrangebote
- Studienbegleitende Prüfungen
- Obligatorisch: außerfachliche Schlüsselqualifikationen

Lernerfahrungen im Studium

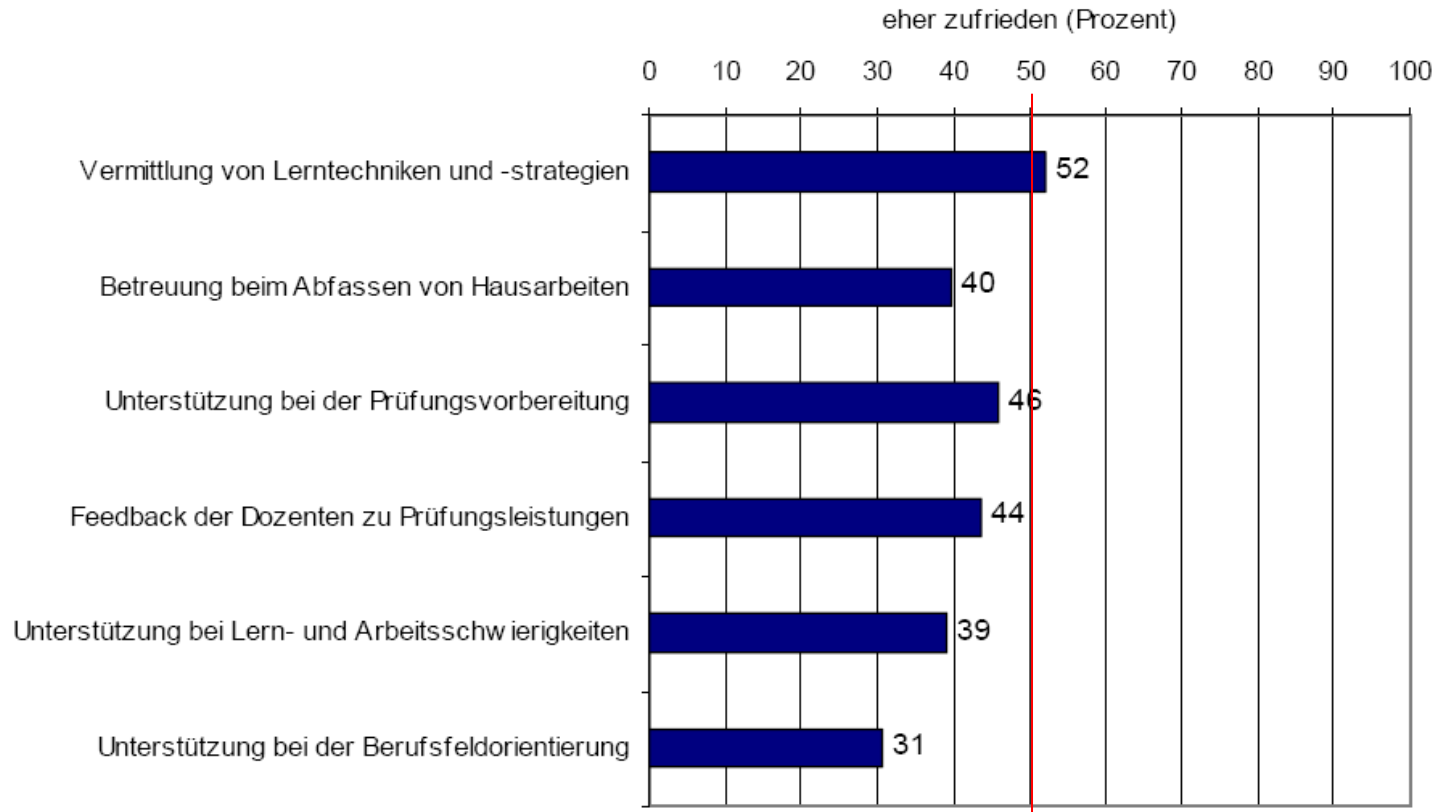
eher zutreffend (Prozent)



Thiel, F., Blüthmann, I, Lepa, S, Ficzk, M. (2007) Ergebnisse der Befragung der exmatrikulierten Bachelorstudierenden an der Freien Universität Berlin Sommersemester 2007



Bewertung der Unterstützung und Betreuung durch die Dozenten



Thiel, F., Blüthmann, I, Lepa, S, Ficzk, M. (2007) Ergebnisse der Befragung der exmatrikulierten Bachelorstudierenden an der Freien Universität Berlin Sommersemester 2007

Psychologische Beratung

| 2008 | Σ | w | m |
|----------------------------------|----------------------------|------------|------------|
| Einzelgespräche | 523 | 356 | 167 |
| Therapien | 9 | 7 | 2 |
| Gruppen | 416 | 299 | 117 |
| $\Sigma\Sigma$ | 948 | 662 | 286 |

Psychologische Beratung

| Beratungsanlass | Rangplatz |
|---|------------------|
| Lern- und Leistungsstörungen | 1 |
| Orientierungs- und Motivationsprobleme | 2 |
| Prüfungsangst | 3 |
| Therapiewunsch | 4 |
| Depressionen | 5 |
| Selbstwertstörungen, Ängste, Phobien | 6,5 |

Lern- und Leistungsstörungen

„...die Unfähigkeit, vom Gestörten selbst als notwendig erkannte Arbeitsleistungen planvoll und konzentriert ohne Unlustgefühle oder andere psychosomatische Nebenerscheinungen in einer der Arbeitsaufgabe angemessenen Zeit zu erledigen.“

Wöller, 1978, 169

Prokrastination (Aufschieben)

Es wird vermieden, sich einer als prioritär bezeichneten Aufgabe konsequent, zeitnah und relativ stressfrei zu widmen

(Ich mache nicht das, von dem ich selbst sage, dass ich es machen sollte)

Stattdessen werden andere, weniger wichtige Dinge gemacht
(Ich räume lieber meinen Schreibtisch auf)

Anschließend belüge ich mich darüber, warum ich tat, was ich tat



This web site provides access to information and research related to procrastination. Although our site originates at Carleton University in Ottawa, Ontario, Canada, it represents a compilation of information and research on procrastination from all over the world.

Recent Research & Publications

Hagbin, M., & Pychyl, T.A. (2008). *Self-control in relation to parental independence and procrastination*. Paper presented at the Eastern Psychological Association conference, Boston.

Abstract

In the present study, we proposed and examined two different structural equation models that show how some early developmental processes (e.g., individuation) in males and females are related to academic procrastination. Both hypothesized models demonstrated acceptable goodness of fit for a sample of 196 first- and second-year undergraduate students drawn from a large, research-intensive university. Overall, the results demonstrated that although self-control as a mediating variable has similar effect sizes for male's and female's academic procrastination, there is a gender difference in the relationship of the distal constructs in the models and procrastination. For males, psychological individuation is related to self-control in the prediction of academic procrastination, whereas for females, freedom from emotional conflict with parents, not individuation, was identified as the distal predictor of self-control and academic procrastination.

Bennett, S., Pychyl, T.A., Wohl, M.J.A., & Kovaltchouk, Z. (2008). *Self-forgiveness for task-specific procrastination*. Paper presented at the Eastern Psychological Association conference, Boston.

Abstract

Procrastination is a common problem among university students. The goal of the present study was to examine the beneficial effect of forgiving oneself for a specific instance of procrastination on procrastination on a similar subsequent task. A sample of 138 first-year university students (58 male, 80 female) completed measures of procrastination and self-forgiveness at three time points, immediately before each of two midterm examinations in their introductory psychology course, and after learning their grade on the first exam. Results of hierarchical multiple regression analyses predicting procrastination on the second examination revealed significant interactions between gender, procrastination on the first exam, and self-forgiveness for procrastination on that exam. For females, procrastination and self-forgiveness on the first exam interacted to predict procrastination on the second exam, such that at medium and high levels of procrastination on the first exam, self-forgiveness negatively predicted procrastination. For males, only procrastination on the first exam significantly predicted procrastination on the second exam. These gender differences in the effect of self-forgiveness on procrastination are discussed in relation to the impact of procrastination on self-directed negative affect.

The cartoon below captures these results (see more at [Carpe Diem](#))

What's new and in the news ...

NEW

blogs

Psychology Today

[Psychology Today](#)
Blog - "Don't Delay"
Updated Weekly!

NEW



Updated
April 2008

[Six Steps to help you beat procrastination](#)
and
[Getting things done](#)
Ottawa Citizen
by Donna Jacobs

[Stop Procrastinating - Right now!](#)
GoodHousekeeping
Melissa Kirsch

[Just get started!](#)
Ottawa Sun
Ann Marie McQueen

Prokrastination umfasst

Probleme von Absichtsbildung, Handlungen,
Handlungskontrolle und dem Zugang zum Selbst

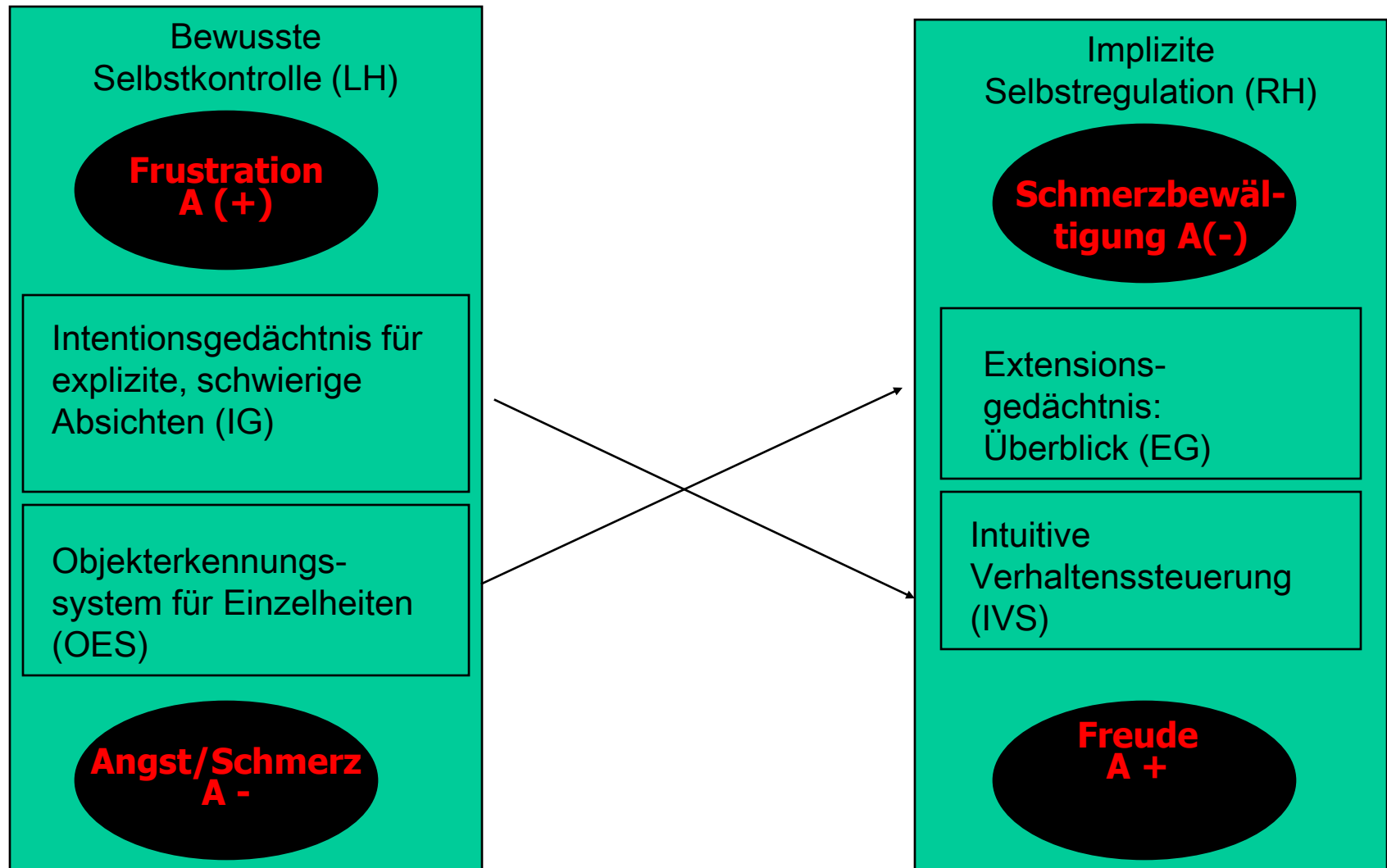
an der Schnittstelle zwischen

Motivation

Persönlichkeit

Aufgaben

Interaktion psychischer Systeme



Akzeptierte Fakten über Prokrastination:

- State und trait procrastination unterscheiden sich voneinander
- Trait procrastination ist weitverbreitet
- Trait-procrastination: geringe Werte auf dem BIG-5 Factor Gewissenhaftigkeit
- State procrastination ist das Ergebnis eines motivationalen Konflikts

(Schouwenburg, H., 2005, Procrastination, motivation and personality. towards a motivational theory of procrastination. Paper presented at the 4th Biannual Conference on „Researching and counselling the procrastinator – moving towards theoretical understanding.“ London, Roehampton University, 25.-26.07.2005)

- Prävalenz für Erwachsene weltweit:
- 14% arousal procrastinators
- 15% avoidant procrastinators
- beide signifikant korreliert
- keine Geschlechtsunterschiede

(Ferrari, J., 2005, Chronic procrastination: Is everyone NOT doing it? How to evaluate arousal and avoidant styles. Paper presented at the 4th Biannual Conference on „Researching and counselling the procrastinator – moving towards theoretical understanding.“ London, Roehampton University, 25.-26.07.2005)

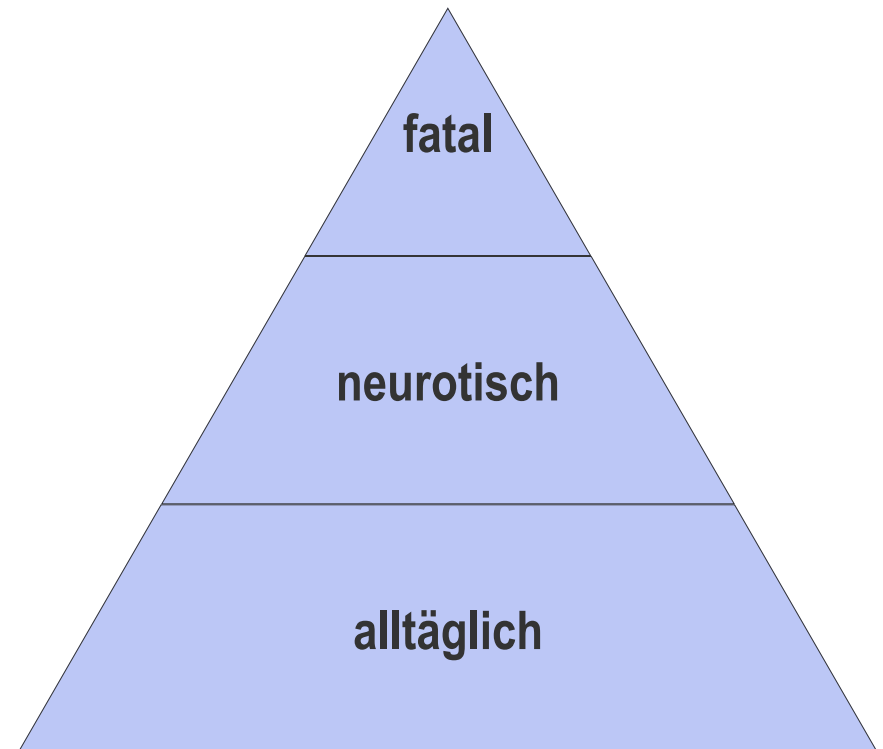
Schieben wir nicht alle Dinge auf?

Ja, aber es gibt Unterschiede zwischen Procrastination und Procrastination:

AD-H-S
Borderline-Störungen
Depressionen / Ängste

state/trait procrastination

avoidance/arousal
procrastination



Hauptkomponenten

Aufmerksamkeitsdefizite und Impulsivität (AD – H - S)

Symptom tiefer liegender Konflikte und Vermeidung von symbolisch bedeutungsvollen Handlungen (Versagensängste und Neurotizismus)

(Schlechte) Angewohnheit, die verstärkt wird durch Zuflucht zu angenehmeren Tätigkeiten

Zusammenhänge zwischen ADHS und Prokrastination

Uni Münster, N = 836 Studierende

- Prokrastination weit verbreitet
- Geschlecht, Studiendauer, Verschulung
- hohe Korrelation mit Depressivität
- ADHS-Symptome im Kindesalter gering korreliert mit trait-procrastination
- Bei einem Viertel der „extremen Prokrastinatoren“ lassen Werte im WURS-K und ADHS-SB auf adulte ADHS schließen

Selbsthilfegruppe von und für Studenten mit ADHS in Berlin

betreut und finanziert durch den **ADS e.V.**

Herzlich willkommen auf dieser Seite!

Hier können Studenten mit ADHS und deren Angehörige Information und Hilfe zum Thema ADHS finden und Kontakt zu anderen betroffenen Studenten aufnehmen.

0 2 5 8 9

Aktualisiert am: 14.August 2008

M
E
N
U

Veranstaltungen

| | | | |
|-------------------|--|----------|---------------------------------|
| 40 001 - Wsh - | Leichter lernen (Umgang mit Lern- und Arbeitsstörungen) (max. 12 Teiln.); 6 Termine jeweils Di 10.00-12.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung | (3.11.) | Brigitte Reysen-Kostudis |
| 40 003 - Wsh - | Schreibwerkstatt 1: Planung von Schreibprojekten (Arbeits- und Zeitplanung wissenschaftlicher Schreibprojekte) ; einmalige Veranstaltung, Do 16.30-19.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (5.11.) | Edith Püschel |
| 40 004 - Wsh - | Schreibwerkstatt 2: Von der Idee zum Text (Schreibideen und Fragestellung entwickeln, Literatur lesen, exzerpieren und wiedergeben, Strukturen finden, Phasen der Textproduktion.) ; 5 Termine, jeweils Do 16.30-19.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (19.11.) | Edith Püschel |
| 40 005 - Wsh - | Schreibwerkstatt 3: Schreibblockaden vermeiden (Strategien zur Bewältigung von Hemmungen und Problemen mit dem wissenschaftlichen Schreiben) ; 2 Termine, jeweils Do 16.30-19.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (14.1.) | Edith Püschel |
| 40 002 - Wsh - | Effektiver Lesen (Leseplanung, Bearbeitung wissenschaftlicher Texte, Training zur Steigerung der Lesegeschwindigkeit) (max. 12 Teiln.); Block Fr, 13.11. | (13.11.) | Brigitte Reysen-Kostudis |

| | | | |
|-------------------|--|----------|---|
| 40 006 - Wsh - | Redeangst bewältigen (Ein Workshop für Studierende, die ihre Ängste vor Redebeiträgen in Seminaren überwinden wollen. Vor Beginn des Workshops findet ein Vorgespräch statt.) (max. 12 Teiln.); 7 Termine, jeweils Mi 15.00-18.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (4.11.) | Reinhard Franke, Valentin Buttenmüller |
| 40 010 - Wsh - | Selbstbewusst in die Prüfung - Prüfungsangst bewältigen (Workshop zur Vorbereitung auf die mündliche Prüfung; Arbeitsplanung, aktives Lesen, Umgang mit Prüfungsangst, Entspannungstechniken, Strategien für mündliche Prüfungen, Video gestützte Prüfungssimulation.) (max. 15 Teiln.); Insgesamt 6 Termine, jeweils Mo 10.00-13.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (2.11.) | Pia Engl |
| 40 012 - Wsh - | Projekt Promotion (Workshop für Doktorandinnen und Doktoranden, die ihre Strategien verbessern und ihre Probleme mit der "Diss" bewältigen wollen; Zeitmanagement, kreatives wissenschaftliches Schreiben, Anforderungen und Ansprüche, Präsentieren von Arbeitsentwürfen) ; Einführende Blockveranstaltung Mi 25.11. 10.00-14.00 | (25.11.) | Helga Knigge-Illner |
| | weitere fünf Sitzungen, jeweils Mi 10.00-13.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (2.12.) | |
| 40 011 - Wsh - | Jour-fixe für Examenskandidatinnen und Doktorandinnen (Betreuung und Beratung bei Fragen des wissenschaftlichen Schreibens, der Zeitplanung und Arbeitsorganisation; Klärung von Ansprüchen und Anforderungen) | (1.10.) | Edith Püschel |

| | | | |
|---------------------------|--|-----------------|--|
| <p>40 007 - S -</p> | <p>Emotionale Kompetenz - Gefühle wahrnehmen, ausdrücken und mit ihnen umgehen lernen (max. 12 Teiln.); Block Fr 20.11. 14.00-18.00 und Sa 21.11. 10.00-18.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/</p> | <p>(20.11.)</p> | <p>Jeannette Bischkopf</p> |
| <p>40 009 - Wsh -</p> | <p>Workshop Soziale Kompetenz (Mehr über sich erfahren, sich selbst und andere besser verstehen, Veränderung(smöglichkeiten) von Interaktion. Neben der Vermittlung psychologischer Grundlagen liegt der Schwerpunkt auf gemeinsamem Arbeiten / praktischen Übungen rund um „ICH“ und „WIR“.) (max. 12 Teiln.); 7 Termine, jeweils Di 16.00-18.30 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/</p> | <p>(3.11.)</p> | <p>Valentin Buttenmüller</p> |
| <p>40 008 - Wsh -</p> | <p>Gelassen im Stress! (max. 12 Teiln.); 6 Termine, jeweils Mo 18.00-20.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung</p> | <p>(9.11.)</p> | <p>Brigitte Reysen-Kostudis</p> |
| <p>40 013 - Wsh -</p> | <p>Ab heute wird alles anders (Vierwöchiger Kurs zur Lösung von Handlungsblockaden: Analyse von Arbeits- und Lebensgewohnheiten, Aufstellung von Zielen, Erweiterung des Handlungsrepertoires) (max. 10 Teiln.); 5 Termine, jeweils Mo 18.00-20.30 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung nur über e-mail an Kursleiterin: reysen@zedat.fu-berlin.de</p> | <p>(11.1.)</p> | <p>Brigitte Reysen-Kostudis</p> |

| | | | |
|-------------------|---|----------|---------------------------------|
| | Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung | | |
| 40 013 - Wsh - | Ab heute wird alles anders (Vierwöchiger Kurs zur Lösung von Handlungsblockaden: Analyse von Arbeits- und Lebensgewohnheiten, Aufstellung von Zielen, Erweiterung des Handlungsrepertoires) (max. 10 Teiln.); 5 Termine, jeweils Mo 18.00-20.30 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung nur über e-mail an Kursleiterin: reysen@zedat.fu-berlin.de | (11.1.) | Brigitte Reysen-Kostudis |
| 40 014 - Wsh - | Entspannungsverfahren (max. 12 Teiln.); 8 Termine, jeweils Fr 16.00-19.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung | (23.10.) | Michael Cugialy |
| 40 016 - S - | Effektives Zeitmanagement - Techniken zur sinnvollen Zeit-, Selbst- und Arbeitsorganisation (Fragestellung des Seminars: Ist meine jetzige Zeiteinteilung mit meinen Zielen vereinbar? Was muss ich ändern? Was kann ich ändern? Was will ich ändern?) (max. 15 Teiln.); Block Fr 6.11. 16.30-19.30 und Sa 7.11. 10.00-13.00 sowie Fr 20.11. 16.30-19.30 und Sa 21.11. 10.00-13.00 - ZE Studienberatung Brümmerstr. 50, 6 (Gruppenraum) Anmeldung und Platzvergabe ab 19.10.2009 unter: http://www.fu-berlin.de/studienberatung/ | (6.11.) | Susanne Stevens |

[Hilfe](#) | [Kontakt](#)

VV-Impressum - last update: 07.10.2009



Ziele

- Selbstmotivierung: Gefühlskontrolle
- Selbstberuhigung: Herunterregulieren negativer Gefühle
- Selbstbestimmung: Verfolgen selbstkongruenter Ziele

Entscheidend:

Die Fähigkeit,

- Symptom-Stress (Zweitaffekt) zu managen
- positive Gefühle wiederherzustellen
- negative Gefühle schnell zu reduzieren

- **Selbststeuerung verbessern**
 - Ziele setzen
 - Fortschritte überwachen
 - Zeit managen

- **Selbstwirksamkeit steigern**
 - Erfolgserlebnisse herbeiführen
 - Irrationale Überzeugungen bekämpfen
 - Intentionsumsetzung vor Ablenkungen schützen

Behandlungen

„...effects shown are not very large and there seems to be little evidence of a long-lasting or stable effect on behavior. Overall this improvement seems to be only partial ...(207)

„Given the personality structure involved, and given the more or less addictive nature of procrastination, tangible change would require much longer periods of treatment“. (205)

Schouwenburg, H.C. (2004), Perspectives on Counseling the Procrastinator. In: H.C. Schouwenburg, C.H. Lay, T.A. Pynchyl & J.R. Ferrari (Eds), Counseling the Procrastinator in Academic Settings, American Psychological Association, Washington

Danke für Ihre Zeit und
Ihre Aufmerksamkeit!

Questions? Comments?
SEND EMAIL

Hans-Werner.Rueckert@fu-berlin.de

